般若波罗蜜多心经 · 浅释

- 第一课 穿越千年与智者的对话
  - 1. 本经缘起 掌握本经的基本信息
  - 2. 译者与本经的"对话" 了解这部经的功德
  - 3. 聆听智者，让心与光明同在 我能从本经中得到什么？
- 第二课 物与心的本质究竟如何
  - 1. 心经的当机者 拥有探求的勇气
  - 2. 物心：实、虚、空？ 探求物与心的本性
- 第三课 空有不矛盾 观世音菩萨教你解行并重
  - 1. 四句话，阐明色空无别 分清现相与实相
  - 2. 引申当下，启发自心 实修中体悟空性
- 第四课
- 第五课
- 第六课
- 第七课
- 第八课
- 第九课

第三课 空有不矛盾

——观世音菩萨教你解行并重

> 如是了知已，思维而修行，
> 由修得解脱，此是大稀奇！
> ——龙树菩萨《般若赞》

本课主题的来由

- 超越二元对立的方法
- 我们的束缚：执着、分别有无
- 分清现相和实相，见解和行为并行，最终依靠渡河的船筏趋至解脱彼岸

十门分别

分十段	对应原文	基道果	要点概述
第一 初入观门缘起分	观自在菩萨。行深般若波罗蜜多时。		心经的当机者（当以智慧趋至彼岸）
第二 了蕴虚通度厄分	照见五蕴皆空。度一切苦厄。	基	了知五蕴皆空，能离诸苦（了知物与心的本质，对治物欲）
第三 空色一如无二分	舍利子。色不异空。空不异色。色即是空。空即是色。受想行识亦复如是。	基	说明现空双运：显现的当下当体即空（学会分析现相实相，对治偏空偏有）
第四 垢净唯真无妄分	舍利子。是诸法空相。不生不灭。不垢不净。不增不减。是故空中无色。无受想行识。	基	破色心二法：诸法远离四边八戏，自性空（对治二元对立、受、想的束缚）
第五 十二入中如幻分	无眼耳鼻舌身意。无色声香味触法。	道	破十二处：能所二境皆为空性（对治来自眼见为实与外境声音的烦恼）
第六 三处体同名异分	无眼界。乃至无意识界。	道	破十八界：六根、六尘、六识（总说对治人执、法执）
第七 三乘境观俱空分	无无明。亦无无明尽。乃至无老死。亦无老死尽。无苦集灭道。无智亦无得。以无所得故。	道	说轮涅皆空/破执轮回、四谛、有大乘心（知轮回的原因与得涅槃的方法，寻找自己合适的道路）
第八 举胜明空离障分	（以无所得故。）菩提萨埵。依般若波罗蜜多故。心无挂碍。无挂碍故。无有恐怖。远离颠倒梦想。究竟涅槃。	果	阐明颠倒梦想因妄心而来：菩萨依空性断一切障垢，明灭二取而得涅槃（点出修行从自心入手，故应生起菩萨勇士之心行）
第九 大智乘因至果分	三世诸佛。依般若波罗蜜多故。得阿耨多罗三藐三菩提。	果	赞般若空性是三世诸佛之母：三世诸佛依般若空性而成就佛果（总明三乘之道次第，提升对般若之信心）
第十 护难流通神咒分	故知般若波罗蜜多。是大神咒。是大明咒。是无上咒。是无等等咒。能除一切苦。真实不虚。故说般若波罗蜜多咒。即说咒曰。揭谛揭谛。波罗揭谛。波罗僧揭谛。菩提萨婆诃。	果	观世音菩萨赞叹般若空性之无尽妙用，并开显般若波罗蜜多心咒（知一切苦，能断一切苦）

一、四句话，阐明色空无别 分清现相与实相

经文：
舍利子。
色不异空。空不异色。
色即是空。空即是色。
受想行识。亦复如是。

释义：
除空性以外没有什么色法。
除色法以外也没有什么空性。
色法即是空性。
空性即是色法。
受、想、行、识也是同样道理

（一）基本含义

色即空与空即色的基本含义

含义	对应经文	目的
性空	色不异空	断执著"有"
缘起	空不异色	断执著"无"
色空不二	色即是空。空即是色。	断执著现空是二

理上分析

【色不异空】
- 结论：诸法自性空，非抉择空
- 运用理论：大缘起因（对诸法的因、体、果都作抉择）

> 众因缘生法，我说即是空，亦为是假名，亦是中道义。
> ——《中论》

以"苹果"为例分析：
- 1）首先，明确苹果是因缘造作的有为法 ⇒ 无常、迁变
- 2）观察：产生苹果的因和缘是什么？
  - 近取因：苹果的种子
  - 俱有缘：阳光、土壤、水、肥料、人工 ⇒ 观待因缘
- 3）分析：苹果的产生如何观待因和缘
  - ① 若其中一个因或缘不能满足，则无法产生苹果
    - 例如：种子坏掉或不浇水，不可能顺利种植出苹果
  - ② 若其中一个因或缘变化，结果也会因此而改变
    - 例如：阳光变化或土壤改变，最后产生的苹果也会不同
  - ③ 即使种植之前因缘全部具足，在生长的过程中同样还是要观待诸缘（如养护措施、气候等），苹果树才能茁壮成长，最终成熟苹果果实。
- 4）如是观察后的结论：自性本空
  - 苹果的产生需观待因缘 ⇒ 苹果的产生不是一个独立事件 ⇒ 非独立 非常恒 ⇒ 无自性（自性实有法：独立、常恒、非观待）
  - 同理分析其他所有的因和缘，亦无自性：
  - 无自性的因 + 无自性的缘 = 无自性的果

【空不异色】

> 以有空义故，一切法得成；
> 若无空义者，一切则不成。
> ——《中论》

- 执着单空亦是执着，为了破单空而说显现，由此避免落入断见。

【色即是空，空即是色】

比喻说明空与显

> 故自宗许现水月，水月本性毫不得，
> 无而现见水月时，虽是无遮却可现。
> ——《定解宝灯论》

比喻说明空与显

比喻	晚上天空中无垢的月亮	在光、水面等条件下（观待因缘），映射在水面上，出现倒影	在水中找不到真实的月亮实体，只有月亮的影像
意义	一切诸法	观待因缘而有显现	显现无自性，显的当下当体即空

> 佛告诸比丘。如来初成正觉。住多演林中独坐一处。入深禅定观察世间。作是思惟。我证甚深微妙之法。最极寂静难见难悟。非分别思量之所能解。惟有诸佛乃能知之。所谓超过五蕴入第一义。无处无行体性清净。不取不舍不可了知。非所显示。无为无作远离六境。非心所计。非言能说不可听闻。非可观见无所挂碍。离诸攀缘至究竟处。空无所得寂静涅槃。若以此法为人演说。彼等皆悉不能了知。唐捐其功无所利益。是故我应默然而住。
>
> 尔时世尊而说偈言。
> 我得甘露无为法，甚深寂静离尘垢，一切众生无能了，是故静处默然住。
> 此法远离于言说，犹如虚空无所染，思惟心意皆不行，若人能知甚希有。
> 此法性离于文字，孰能悟入其义理，于多劫中供养佛，方能得闻生信解。
> 不可说有说非有，非有非无亦复然，我昔无量劫修行，未得究竟无生忍。
> 我于今者得究竟，常观诸法无生灭，一切诸法本性空，然灯如来授我记。
> 汝于来世成正觉，作佛名号释迦文，虽于彼时已证法，今我所得方究竟。
> 见诸众生处生死，不知是法及非法，世间众生有可度，故起大悲而度之。
> 梵王若来劝请我，或当为转微妙法。
> ——《方广大庄严经｜大梵天王劝请品第二十五》

道上修持

中观四步境界

1）色不异空——第一步空性
- 先将万法抉择为空性，空性可以显现，即缘起性空。
- 例如：将柱子抉择为空性时，柱子仍然可以显现，显现实际就是空性。对此显现与空性圆融无违的道理生起坚定不移的信心。

> 初学者以离一多因等建立空性之理智来如理观察时，思维瓶等不成之义，不观察者前虽现但有，若于彼观察，皆无所得故，彼念其不成之空性为实相，以理空轮番式而现为空性之相。
> ——麦彭仁波切《大幻化网总说光明藏论》

2）空不异色——第二步双运
- 空非无，现空双运
- 如将柱子抉择为空性时，柱子仍然可以显现，显现实际就是空性。显现与空性是双运

> [illegible]
> ——麦彭仁波切《大幻化网总说光明藏论》

3）色即是空——第三步离戏
- 诸法实相中，现与空的二亦是戏论
- 于一法上分析空与现非二

> 此时，无自性与缘起性，彼二虽有语句不同之说法，而本体稍无异性，于无二之理生起定知故，能破基显现与所破空性，此二相合之执着分别，皆自然消尽，其能于无破立、无取舍之中直定故，现为离戏之相。
> ——麦彭仁波切《大幻化网总说光明藏论》

4）空即是色——第四步等性
- 世俗和胜义无二无别的角度来讲，则称之为等性

> 如是离戏，再再修行，使净除于各有法偏执为各法性之二取行境缘相，对诸法自性等性之义，生起殊胜之究竟定解也。
> ——麦彭仁波切《大幻化网总说光明藏论》

- 四步境界的关系：

> 如是空性、双运、离戏及等性，彼等四者，了知前前而趣入后后，若于前者未得定知，则不能抉择后者也。
> ——麦彭仁波切《大幻化网总说光明藏论》

小结

- 从理与事的角度到达
  - 色即是空故非常
  - 空即是色故非断
  - 色空非异故离二元对立

旁述

【色不异空，空不异色】
- 对治二乘二取执着

> 言色不异空空不异色者。为二乘人。灭色取空。不知空是自心。心外见有空境见境心碍碍。即名为色。故言空不异色。
> ——慧净法师《般若心经疏》

- 对治二乘执着空性
  - 观点：二乘认为人无我空性为实有
  - 破斥：【空不异色】色法指清净光明，这种清净光明存在，从而破除声闻缘觉所耽执的"无"边

> 空色假待曾何实，其中唯有一真如，
> 心境晓同如幻梦，逍遥独步入无余。
> ——《般若心经疏》

（二）从二谛（现相实相）角度分析

从二谛分析的必要

- 更好的悟入佛义

> 诸佛依二谛，为众生说法。一以世俗谛，二第一义谛。若人不能知，分别于二谛，则于深佛法，不知真实义。
> ——《中论》

- 分清楚实相与现相的角度
- 树立中道见解，行为不偏空有

> 在空性的理解上，另一个常见的偏差是执着断灭，认为什么都是空的，善是空，恶是空，因果是空，修证是空，所以不用行善，不怕造恶，随心所欲，就是最高明的境界。祖师们一再告诫：宁执实如须弥山王，不执空如芥子许。要修行者千万警惕的正是这种对空的邪执。
> ——《透过佛法看世界》

> 不思善，不思恶，是入定的境界，并且非初学者所能了达；而出定后，仍然要谨慎取舍善恶因果，积累福慧资粮，不可荒废了修行。
> ——《透过佛法看世界》

二谛的基本含义

- 显空二谛：从二转角度阐释
- 现相与实相二谛：从三转角度阐释

显空二谛	释词	对应经文	所指	释义
世俗谛	一切显现	色不异空。空不异色。色即是空。空即是色。	【色】	色、受、想、行、识五蕴显现
胜义谛	平等无生大空性		【空】	空性
教证	《入行论》："胜义非心境，说心是世俗。"			

现相实相二谛	释词	对应经文	所指	释义	
世俗谛	现相与实相不一致的境与有境	色不异空。空不异色。色即是空。空即是色。	【色】	不清净的显现：障蔽现前实相的烦恼客尘	
胜义谛	现相与实相一致的境与有境		【色】	清净的显现：大光明如来藏	明空双运
			【空】	空性（两种二谛的空不一样，一个是指无自性，一个是指不存在）	
教证	《中观庄严论释》："所有经论中安立二谛的方法有两种，……其二是从分析现相名言量的角度，将实相与现相完全一致、真实不虚的对境与有境安立为胜义，其反方面立为世俗。后一种安立方法的胜义，本体也是空性的。"				

两种二谛的关系（二转、三转的圆融）

显空二谛（二转）			现相实相二谛（三转）
胜义谛	大空性		胜义
世俗谛	显现	大光明清净显现	胜义
世俗谛	显现	不清净显现	世俗

二谛的关系

1）二者双运

【色不异空。空不异色。色即是空。空即是色】
- 显现——色；空性——空。
- 色空不异
  - 显现与空性不异
  - 因显故空，因空而显
  - ⇒ 现空双运
- 明——【色】——大光明
- 空——【空】——空性
- ⇒ 明空双运

2）现相与本质的关系：有则俱有，无则俱无
- 现相——显现
- 现相的本质
  - 空性 → 平等
  - 光明 → 清净

> 众生本来具足佛陀之二身，其障垢可以依靠二种资粮遣除，而并非是能生所生的因果关系，否则有法身报身成有为法无常之过失故。
> ——《心性休息大车疏》

3）有法与法性的关系
- 法性现则有法隐，有法现则法性隐

4）方便与方便生的关系
- 方便——世俗谛；方便生——胜义谛

> 是故当知，一切烦恼为如来种。譬如不下巨海，不能得无价宝珠；如是不入烦恼大海，则不能得一切智宝。
> ——《维摩诘所说经》

5）二者非一非异

> 空性是事物的根本性质，事物是空性的表达。没有不是空性的事物，也没有离开事物而独立存在的空性，正如没有离开水而独立存在的"湿"，没有离开糖而独立存在的"甜"。
> ——《生命这出戏》

以此理解佛经

对应二谛	佛经	理解	辨别
胜义谛	心佛众生无差别	果之实相：空性+如来藏光明	了义
	《金刚经》云：须菩提，于意云何？如来有所说法不？"须菩提白佛言："世尊，如来无所说。"	果之实相：三轮体空	
世俗谛	轮回是苦应出离	道：断众生流转生死之因	不了义
	《金刚经》云：若复有人，于此经中乃至受持四句偈等，为他人说，其福甚多！	道：如船筏、指月之手	

对应自身的见与行

问：此刻我是在现相还是在实相中？

> "梦里明明有六趣，觉后空空无大千"
> ——《永嘉大师证道歌》

- 做梦：去到梦幻奇妙的仙境里：有彩虹色的瀑布、晶莹透亮的树……自己在其中四处游历，还结识了很多朋友，感到很快乐。
- 做梦时：自己在睡床上，房间里并没有美丽的仙境
- 梦醒后：梦里的仙境、朋友全部消失，什么都不见

身份	凡夫	学道菩萨	究竟佛果	
见解	执著万法实有	知/证空性，见如梦如幻	彻证实相	理
	不显心之本性	知/证部分如来藏	全显佛性	理
行为	颠倒迷惑	福慧双修；依见解境界高低而修持不同法门	任运自成	理
比喻	迷梦中人	知是梦，部分觉醒	彻底觉醒	理
二谛辨析	不辨真假；不知向内寻求	证悟实修过程中	安住胜义；照见一切	理
结果	流浪生死，辗转受苦	阶梯桥梁，为得果故，暂不去除追求佛果之心	自觉觉他，觉行圆满	理
在哪个阶段取什么见行	梦里一切都是如此真实：努力知道是梦，谨慎取舍因果	不同行为如：迦叶尊者/文殊菩萨/济公大师/道宣律师/麦彭仁波切/普美林巴尊者	无学位	事
	普通人不能做瑜伽士的行为，瑜伽士不能做大成就者的行为			事

圣者菩萨的境界

> 尔时，世尊在舍卫国祇陀林中给孤穷精舍，夏坐三月。我（迦叶尊者）时不见文殊师利，若如来前、若众僧中、若于食时、若说戒日、若僧行次，都不见之。过三月已，临自恣时乃见其面，我即问言：'文殊师利，何处夏坐？'即答我言：'大德迦叶，我住在是舍卫大城，波斯匿王后宫一月，复一月住童子学堂，复一月住诸淫女舍。'我闻是已，心甚不悦，即作是念：'云何当共是不净人而作自恣？'我即出堂便击楗槌，欲摈文殊师利童子。
> 尔时，世尊即告文殊师利童子：'汝往看是摩诃迦叶，今者何故打楗槌也？'白言：'世尊，我已见之，欲摈于我。'佛语文殊师利童子：'今可现汝自在神力神通境界，令彼声闻心得清净，勿于汝所生不净心。'于时，文殊师利童子即入三昧，其三昧名现一切佛土。文殊师利入三昧时，十方各如恒河沙等诸佛世界，其中皆有摩诃迦叶，头陀第一，悉打楗槌。于时世尊即问我言：'摩诃迦叶，汝今何故打于楗槌？'
> 我言：'世尊，文殊师利自说是言：夏三月中，住王后宫及淫女舍。为摈是故打于楗槌。'尔时，世尊身放光明遍照十方，而告我言：'汝今遍观十方世界，为见何事？'我时遍观无量无边恒河沙数十方世界，其中皆有摩诃迦叶而打楗槌欲摈文殊，是一切处亦有文殊在佛前坐。佛告我言：'汝今欲摈何处文殊？为此世界？为十方界？'
> 我时即礼佛世尊足作如是言：'唯我悔过！世尊，是文殊师利法王之子，成就菩萨如是不可思议功德。我从佛所成有量智，而欲度量无量智慧，以不知故而打楗槌。'佛告我言：'摩诃迦叶，汝之所见十方世界文殊师利，亦复夏三月，住王后宫及淫女舍。此间文殊师利童子，令是波斯匿王宫中五百女人，不退阿耨多罗三藐三菩提；亦令五百淫女、五百童子，得不退转无上正道；复有百千众生以声闻法而调伏之，无量众生得生天上。'
> ——《大方广宝箧经》

位置		见解	行为	
常见的错位见行	迷梦中的凡夫	不应着相，一味禅座。理由："不识本心，学法无益"	偏废闻思、磕头、忏悔、放生、念咒、念佛及其他善行	事
		以福养慧，高深见解不是根基	不要静定，随缘跑跑	事
		"佛法在世间，不离世间觉"	红尘中打滚，家长里短，吃喝玩乐，百无禁忌	事
		万法皆空，唯一因果何时何地都不空	无正见摄持，评判高下	事
		闻思修三者脱离	偏执一门，断章取义。如：酒肉穿肠过，却不看世人若学佛，如同学……	事

> "若了知一切法如空性，乃畏业及业相成熟之见，方是正法也。"
> ——《大般若经》

二、引申当下，启发自心 实修中体悟空性

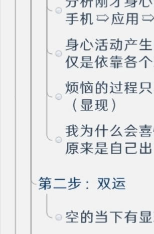
> 譬如有两目俱眯。在路独行。其道两边。俱有深坑。其人不见。或落道东。或落道西。当欲入坑。不见正路。路逢一人。引向中道。一切众生。亦复如是。为诸烦恼。蔽于慧目。妄执空执色。闻说色不异空。即执空是有。为说空不异色。即执色是真。
> ——慧净法师《般若心经疏》

两种模式：

一、静坐观修

调整身语意
- 身的调整：毗卢七法
- 语的调整：排垢气
- 意的调整：调整发心——菩提心
- 祈祷上师

以"使用手机"为对境分四步做观修



第一步：空性
- 手机、文字等：缘起而来，性本空
- 看手机的心：喜悦、愤怒、嫉妒、怀疑、紧张……，亦为缘起，性本空
- 分析刚才每个心活动的整个过程，是依靠以下因缘和顺序产生：手机 ⇒ 文字 ⇒ 心想看 ⇒ 手点开 ⇒ 思维运作
- 身心活动产生的过程每一个环节不满足，都不会有我现在的情绪
- 情绪的过程只不过是假合，本体找不到实有的自性，仅是分别心前的一个假相（显现）
- 我为什么会喜悦或愤怒，是被自己虚妄分别心、执着之心束缚了，原来是自己出了问题，怎么能赖他人

第二步：双运
- 空的当下有显现

第三步：离戏
- 手机的有和无，是对手机而言角度的描绘，二者实际是一样的
- 在不执着于有，也不执着于无中安住片刻

第四步：等性
- 继续安住，试着体悟万法世俗和胜义无二无别大平等

如梦如幻的心态出现的方式

如实的接纳
- 手机响了，拿起手机的时候想这个手机是谁的？自己的、丈夫或妻子的、孩子的、父母的、朋友的……打开某一"即时通讯工具"，打开某一聊天记录，阅读内容，看看内心反应：喜悦、愤怒、嫉妒、怀疑、紧张……
- 事物的发生是因果关系共同作用的结果
- 停下分别的惯性⇒努力与自己的恐惧、痛苦链接
- 看到前因后果中自己如何被贪嗔痴所追逐不自在
- 开始坦然的接纳发生的一切

日日是好日，时时是好时
- 不陷入接受和拒绝，不陷入偏见的束缚中，[illegible]，常常处于这种不通的状态，最终会以疾病的方式呈现出来——期待和恐惧背后一不确定性

> 不确定性只是空性的又一个表现而已，它主要涉及我们对未来的态度。
> ——《新年五题》

- 洪心易行，耐心坚持，正面的模式一旦开启，善缘就会逐渐聚集。因果不虚，这份笃定的信心在充满不确定的世界中尤足珍贵。

> 心的运作模式是决定当下、未来最重要的力量。
> ——《新年五题》

总结

> 我们可以从此时此刻的心开始，不论你心情好或不好，[illegible]
> ——《新年五题》

二、日常运用

以手机为例说明
- 分别心前的显现（手机）⇒ 不再纠结于手机的有无（分析空性）
- 实有执立身存在的认（人执、法执）⇒ 实有执着于自身
- 四边（有、无、有无二俱、非二俱）
- 理所破：执着：执持之心；二取：能取、所取；虚妄分别
- 手机（代表某法）

二者皆不离心
- 证悟理空思维 ⇒ 回归自心对显现（物和心）的看法 ⇒ 听课、打坐、日常运用 ⇒ 思维理论
- 见的树立 ⇒ 动摇的离有无
- 遮止实有执 安住以待
- 拿到心上修 ⇒ 提醒自己如梦如幻看待
- 安住空性 ⇒ 照见如梦如幻
- 改变执着及相应的行为模式 ⇒ 结论确为空性如梦如幻

练习一：性子急与不急
- 第一步：急与不急？什么是急？什么是不急？从时间、速度、量与质衡量吗？
- 第二步：急与不急若从对比自己、他人而来，问问自己怕什么？
- 第三步：速度只是现象问题，更多时候是[illegible]
- 第四步：快一点与慢一点对事情有本质的伤害吗？比快慢更严重的是[illegible]
- 第五步：快慢是空，亦是如梦如幻；遭遇任何事，能找欢喜心

练习二：空性与慈悲
- 第一步：看到事情背后因缘和合，故而空
- 第二步：众生之间是相互联系的，没有人是孤立的，痛苦是因为只关注自己
- 第三步：体会自他的相互相通
  - 我面临的也是对方面临的
  - 以己苦推彼苦
  - 孤独感消失，慈悲心生起
- 第四步：了知万法如梦如幻，自性本空，却见众生因不知实相而流转生死，自然而生出大悲心
- 第五步：空悲双运，行持自利利他

练习三：自在与瞋念因果
- 第一步：心自在生起自因为依靠智慧照见空性
- 第二步：事物没有具体、固定的性质，显现即空性，心不执着，离边无别
- 第三步：以正见摄持行为
  - 每件事的发生都是众多因果关系的共同作用结果，其中最重要的是自己的心念
  - 智慧从摄护正观来，禅定从持戒而来
- 第四步：戒身⇒戒心
  - 知道每一个心行都是后来结果的因，故谨慎取舍因果
- 第五步：行不乎悖
  - 入定安住空性，出定积资净障
  - 见解如虚空般无边，行为取舍细如粉末

愿中道智慧
让我们不再伤害彼此